

BULLETIN D'ADHÉSION

Pour que l'association puisse proposer des animations, des prêts de livres, des ateliers..., n'hésitez pas à vous joindre à elle.

**Soutenez
le Cordon Lacté,
Adhérez !**

Si les actions que l'association propose vous touchent, adhérer c'est déjà agir !

En adhérant vous pouvez :

- ✓ Accéder aux ateliers gratuitement
- ✓ Emprunter des livres et autre matériel
- ✓ Bénéficier de la revue pluriannuelle...



Adhésion : 20€
(avec 1 numéro du magazine *Grandir Autrement*)

Adhésion : 15€ (sans le magazine)

Dons

NOM.....

PRÉNOM.....

ADRESSE.....

.....

TEL.....

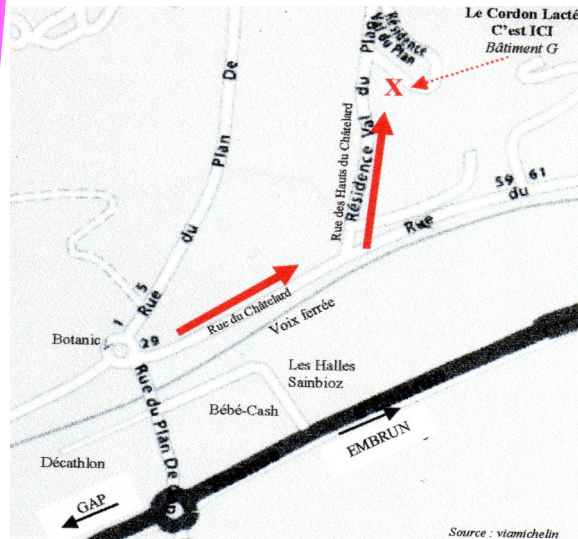
MAIL.....

Atelier thématique le deuxième mardi de chaque mois

(sauf les jours fériés et vacances)

*N'hésitez pas à
nous contacter ou nous retrouver*

Dans la salle du **Val du Plan à Gap**



LE CORDON LACTÉ

Val du Plan C18

4 rue des Hauts du Chatelard

05000 GAP

☎ 07 70 79 55 98

c.lacte@yahoo.fr

<http://lecordonlacte.e-monsite.com>

LE CORDON LACTÉ



Envie de partager vos expériences de parents sur l'allaitement et la parentalité...

**L'association
le Cordon Lacté est
à votre écoute,
venez nous rejoindre !**

*Allaiter, c'est naturel
mais on peut avoir besoin d'aide,
d'encouragement,
de renseignements ou
simplement vouloir
échanger avec d'autres parents.*



L'ASSOCIATION CORDON LACTÉ ?

Association gapençaise à but non lucratif, le **Cordon Lacté** est né de la volonté de mamans, riches de leur expérience dans l'allaitement, de **constituer un réseau de conseils et d'entraide pour les futurs parents désirant allaiter.**



L'association, composée de mamans et sages-femmes bénévoles, est là pour **vous écouter, vous informer, vous orienter vers des professionnels compétents afin de répondre au mieux à vos attentes.**

Le **Cordon Lacté** est une association qui se veut respectueuse du projet de chacun concernant l'alimentation de leur nouveau-né. Que l'on choisisse de nourrir son enfant au sein ou au biberon, l'important est de le faire consciemment, d'où le développement de **notre travail d'information et d'échanges.**

LES RENCONTRES

L'écoute et l'accompagnement des parents sont les fondements de l'association. Ainsi, les mamans qui ont ou non allaité peuvent partager leurs expériences en l'allaitement et d'autres sujets liés à la parentalité.

Le **Cordon Lacté** est là pour **diffuser et promouvoir une information objective** sur l'allaitement et plus largement autour du maternage, avec l'appui de professionnels, tels que **sages-femmes, puéricultrices...** Le **Cordon Lacté** organise le deuxième mardi de chaque mois, un **atelier thématique**, moment convivial et chaleureux.

PROGRAMME 2013-2014 :

10/09 : Allaitement : bénéfiques mère-enfant/Idées reçues
08/10 : Acupression-F.BIDAL, praticienne énergétique chinoise
12/11 : Allaitement et reprise du travail
10/12 : Fleurs de Bach-M. SAUTY, conseillère
14/01 : Difficultés de l'allaitement : engorgement, mastite..
11/02 : Diversification alimentaire-Diététicienne du CODES05
11/03 : Positions d'allaitement-Allaiter en public
08/04 : Massage bien-être-C. MATASSONI, praticienne
13/05 : Allaitement : sommeil mère-enfant
10/06 : Bébé est là, comment protéger mon dos, éviter les tendinites-J. ROBERT, kinésithérapeute

Lors des ateliers «*Allaitement*» toutes les autres questions que vous vous posez pourront être abordées.

L'accès aux ateliers est ouvert à tous sans réservation. Participation de 5€/atelier pour les non-adhérents. Premier atelier gratuit.

LES RÈGLES D'OR A NE PAS OUBLIER POUR UN ALLAITEMENT RÉUSSI



- **Confiance** : toutes les femmes ont du lait et peuvent allaiter quelle que soit la forme ou la taille de leurs seins.
- **Contact** : garde son bébé avec soi, la proximité physique favorise un bon démarrage de l'allaitement.
- **La demande** : allaiter à la demande dans les premiers mois, oublier quantités et horaires.

